

\*\*\* 6月 献立表 \*\*\*

令和7年度

練馬区立神井西中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	火	○	高野豆腐のそぼろご飯 はずの炒め煮 和風春雨スープ	鶏ミンチ 高野豆腐 飲用牛乳 木綿豆腐	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 こんにやく 白いりごま 春雨	生姜 にんにく 干しいたけ ねぎ れんこん もやし 小松菜	659	15.6	24.3	2.7
4	水	○	しょうゆラーメン ピリ辛野菜 黒糖蒸しパン	豚もも 飲用牛乳 豆乳 鶏卵	むし中華めん 米ぬか油 三温糖 ごま油 薄力粉 黒砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ 小松菜 きゅうり 大根	700	16.6	24.0	3.7
5	木	○	麻婆豆腐丼 チンゲン菜の中華あえ 青のりピーンズ	豚ミンチ 赤みそ 大豆 木綿豆腐 飲用牛乳 青のり	精白米 米粒麦 米ぬか油 三温糖 だん粉 ごま油 揚げ油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干しいたけにら もやし チンゲンサイ	793	18.2	33.6	2.5
6	金	○	ごはん かつおの甘辛揚げ 野菜のさっぱりあえ じゃがいもの味噌汁	飲用牛乳 かつお 油揚げ 白みそ 赤みそ カットわかめ	精白米 だん粉 薄力粉 揚げ油 三温糖 じゃが芋	キャベツ 小松菜 えのきたけ レモン たまねぎ	725	19.9	21.8	3.0
9	月	○	◆かみかみ献立(歯と口の健康週間)◆ 麦ごはん じゃこふりかけ かみかみつくね 根菜汁 	飲用牛乳 糸削り 刻み昆布 ちりめんじゃこ 鶏ミンチ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 米粒麦 白いりごま 三温糖 米ぬか油 だん粉	ごぼう 生姜 れんこん 大根 にんじん 小松菜 ねぎ	693	17.7	25.6	2.9
10	火	○	◆入梅(11日)◆ いわしのかば焼き丼 梅の香りサラダ 田舎汁 	いわし開き 飲用牛乳 木綿豆腐	精白米 だん粉 薄力粉 揚げ油 三温糖 米ぬか油 こんにやく 里芋	生姜 大根 きゅうり にんじん 水菜 ごぼう たまねぎ ぶなしめじ 小松菜	745	14.7	28.6	2.6
11	水	○	◆練馬キャベツ一斉給食◆ ごはん ねり丸キャベツのメンチカツ コーンサラダ  豚汁	飲用牛乳 豚ミンチ おから 鶏卵 豚もも 木綿豆腐 油揚げ 白みそ	精白米 揚げ油 薄力粉 乾燥パン粉 生パン粉 三温糖 米ぬか油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	795	15.8	30.7	3.2
12	木	○	ピザトースト 青菜のバターソテー 野菜スープ	ベーコン ピザチーズ 飲用牛乳 ハム 鶏もも	無塩塩パン 米ぬか油 バター じゃが芋 シェルマカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン にんじん エリンギ もやし 小松菜 コーン セロリ 白菜	674	17.9	34.9	2.9
13	金	○	あぶたま丼 もやしと小松菜の辛子和え 果物(メロン)	油揚げ 鶏卵 飲用牛乳	精白米 米粒麦 三温糖	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜 にんにく 生姜 メロン	719	15.2	25.8	1.8
16	月	○	ごはん さばの甘味噌だれかけ 野菜のおひたし かきたま汁	飲用牛乳 さば 赤みそ 木綿豆腐 油揚げ カットわかめ 鶏卵	精白米 三温糖 だん粉	生姜 小松菜 白菜 もやし にんじん たまねぎ	716	19.3	31.8	3.1
17	火	○	チキンカレー ツナサラダ ココアゼリー	鶏もも ピザチーズ 飲用牛乳 ツナ 寒天 調理用牛乳 生クリーム	精白米 米粒麦 米ぬか油 じゃが芋 三温糖 薄力粉 バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶詰 キャベツ きゅうり	823	12.4	31.9	2.9
23	月	○	◆沖縄料理(慰霊の日)◆ シシジュシー もずくスープ サーターアンダギー 	豚肩 刻み昆布 飲用牛乳 鶏もも 木綿豆腐 もずく 鶏卵	精白米 米ぬか油 薄力粉 黒砂糖 三温糖 バター 揚げ油	にんじん グリンピース たけのこ水煮 干しいたけ ねぎ 小松菜	716	13.2	27.4	2.6
24	火	○	ミートスパゲティ 小松菜ともやしのソテー ジャーマンポテト	豚ミンチ 大豆 パルメザンチーズ 飲用牛乳 ベーコン	スパゲティ 米ぬか油 三温糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト缶詰 トマトピューレ トマトペースト もやし 小松菜	719	17.8	30.5	2.4
25	水	○	ごはん のりの佃煮 ししゃもの香り揚げ 肉じゃが	飲用牛乳 のり ししゃも 豚もも	精白米 三温糖 だん粉 揚げ油 米ぬか油 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん	806	16.2	28.4	2.4
26	木	○	◆練馬じゃがいも一斉給食◆ パンパキンパン  野菜のガーリックソテー 練馬じゃがいも使用のチリコンカン	飲用牛乳 ベーコン 豚ミンチ 粉チーズ 大豆	パンパキンパン オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋 三温糖	にんにく にんじん キャベツ 小松菜 コーン たまねぎ トマト缶詰	805	17.6	33.3	3.6
27	金	○	ごはん 魚の照り焼き キャベツのにんにくごま風味 味噌汁	飲用牛乳 ぶり 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 三温糖 だん粉 ごま油 白いりごま	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 にんにく 大根 ごぼう ねぎ	726	18.2	33.1	2.9
30	月	○	ごはん 家常豆腐 大豆入り中華サラダ 果物(メロン)	飲用牛乳 豚もも 生揚げ 白みそ カットわかめ 大豆	精白米 米ぬか油 三温糖 だん粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ 干しいたけ きゅうり メロン	726	16.9	28.9	2.2

※ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ※ 運動会振替休日(6月2日)、定期考査期間(6月18日~20日)は給食がありません。